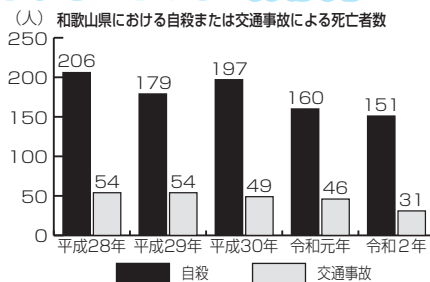


3月は自殺対策強化月間です～「誰も自殺に追い込まれることのない御坊市」へ～

自殺に追い込まれることは誰にでも起こり得ることです。和歌山県でも毎年150人以上の方が自殺により命をなくしており、交通事故による死亡者数の約2.5～5倍となっています。御坊市では毎年10人弱の方が自殺により命をなくしています。

※厚生労働省 人口動態統計より



●こころの健康チェック

気持ちの変化

- ☐理由もなく不安になる
- ☐イライラし、怒りっぽくなる
- ☐ぼーっとしていることが増える

身体の変化

- ☐疲れやすい
- ☐頭痛や腹痛などの体調不調
- ☐眠れない、熟睡できない
- ☐食欲がない

行動の変化

- ☐引きこもりがちになる
- ☐仕事や家事が手につかない
- ☐服装や髪型に関心がなくなる
- ☐お酒の量が増える

認知の変化

- ☐集中できない
- ☐考えがまとまらない
- ☐マイナス思考になる

このような症状が長く続いたり、生活で支障が出たりしていませんか？ストレスによる心や身体の変化は多くの人に起こり得ます。ストレスを過度にためこまず、うまく付き合っていくことが大切です。

もし、心身に不調を感じたり、不安があったときは、決して一人で悩みを抱えず、まずは誰かに話してみてください。また電話やチャットで相談窓口にご相談できます。

●周りに悩んでいる人がいたら

①気づき

いつもと様子の違う人がいたら、難しく考えず素直に「元気がないけどどうしたの？」「最近眠れている？」など声をかけてみましょう。相手に心配している気持ちが伝わります。

②傾聴

まずはじっくり話を聴いてあげましょう。無理に励まさず「大変だったね」というようにねぎらいの気持ちを伝えましょう。

③つなぎ

次の相談窓口にご相談することを勧めてみましょう。一方的に押し付けず本人の気持ちを尊重する姿勢が大切です。

④見守り

回復には時間がかかります。「孤独」にならないように温かく寄り添いましょう。

●相談窓口 ※相談時間内であっても電話がつながりにくいことがあります。

いのちSOS (NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)

8:00～24:00 (月木のみ 0:00～26:00) ☎0120-061-338

いのちの電話 (社会福祉法人和歌山いのちの電話協会)

10:00～22:00 (年中無休) ☎073-424-5000

あなたのいばしょ (特定非営利活動法人あなたのいばしょ)

チャット相談ができます。(24時間365日)

生きる支援相談 窓口一覧



🌸 3月めにっこりあそび 🌸

日 時: 毎週 月曜日 14:00～16:00 (開場13:45)

場 所: 福祉センター2階

対 象: 妊婦さん 産婦さん 乳児

持ち物: バスタオル・オムツ (産婦さんのみ)

健康福祉課 子育て世代包括支援センター にっこりあ

☎0738 (23) 2525



♡3月のミニ講座のお知らせ♡

日時: 3月28日 (月) 14:00～16:00

内容: 親子ふれあい歌あそび

♡オンラインでも参加できます♡

スマホ・パソコン・タブレットでお家から気軽に参加しませんか？

